# Nada que resolver

*Cuando buscar ya no ayuda*

Jérôme Zenastral

## Prólogo

Este libro no ha sido escrito para explicar nada. No da respuestas, no abre caminos, no propone ninguna forma de vida.

Nace de una simple constatación: mucha gente está cansada. No solo cansada físicamente, ni siquiera psicológicamente, sino cansada de llevar su vida como un proyecto que hay que llevar a cabo con éxito.

Cansada de tener que comprender. Cansada de tener que evolucionar. Cansada de tener que convertirse en alguien más tranquilo, más consciente, más realizado.

Este texto no pretende desviar la atención de ese cansancio, ni transformarlo. Se limita a observarlo, sin tratarlo como un problema.

Habla del miedo, de la felicidad, de la búsqueda de sentido, no para resolverlos, sino para dejarlos aparecer tal y como se viven, en la cotidianidad de la existencia.

Estas páginas se pueden leer de un tirón o cerrar en cualquier momento. No hay nada que recordar, nada que aplicar, nada que verificar.

Si algo resuena, no requiere ninguna continuación. Si nada resuena, no hay nada que buscar.

Este libro no es un paso. No es un comienzo. No es una conclusión.

Simplemente acompaña, por un momento, lo que ya está ahí.

Y luego, la vida continúa.

## El miedo ya está ahí

El miedo no siempre se presenta como una emoción identificable. No se manifiesta necesariamente como angustia, pánico o inquietud específica.

A menudo es más discreto.

Está ahí en la forma de levantarse por la mañana. En la forma de anticipar el día. En ese ligero fondo de tensión que acompaña a los gestos más simples.

El miedo está ahí cuando hay que decidir, incluso para cosas cotidianas. Cuando un pensamiento dice que hay que elegir correctamente. Cuando otro añade que no hay que equivocarse.

Está ahí en la necesidad de prever. En la costumbre de proyectarse. En esa impresión de que es mejor estar preparado, por si acaso.

El miedo no siempre está relacionado con algo concreto. No tiene necesariamente un objeto claro.

Puede estar ahí incluso cuando todo va bastante bien.

Se cuela en la idea de que hay que asegurarse. Asegurar la vida. Asegurar las elecciones. Asegurar el futuro.

A veces se manifiesta de una forma muy aceptable socialmente: la prudencia, la responsabilidad, la seriedad, la preocupación por hacer las cosas bien.

Nada de esto es problemático en sí mismo. Y, sin embargo, hay algo tenso.

A menudo existe la impresión de que hay que mantener un cierto equilibrio. No soltar demasiado. No perder demasiado el control.

Como si algo, en el interior, tuviera que permanecer alerta. El miedo también está presente en la relación con el tiempo.

En la sensación de que pasa rápido. O de que pasa mal. O de que habría que hacer algo con él.

Está ahí cuando un día parece «perdido». Cuando no se ha logrado nada en particular. Cuando no queda mucho que contar.

Entonces, el pensamiento se activa. Busca justificar. Dar valor. A explicar por qué ese tiempo no ha sido inútil.

Esta actividad no es insignificante. Es una forma de tranquilizarse.

El miedo está presente cuando hay que darle sentido. Cuando lo vivido tiene que corresponder a algo.

Está presente en la idea de que una vida debe tener una dirección. Una coherencia. Una progresión.

Incluso aquellos que dicen no esperar nada sienten a veces esta presión. Es sutil. Casi invisible.

No siempre se dice «tengo miedo». Más bien se dice: «*debería*», «*tengo que*», «*aún no es eso*».

El miedo está ahí en la necesidad de sentirse seguro de lo que uno es. De lo que uno vale. De lo que uno se convierte.

Puede esconderse detrás del deseo de ser feliz. O detrás del deseo de estar en paz. O detrás de la búsqueda de comprensión.

Entonces adopta formas más nobles. Más aceptables. Pero la tensión permanece.

En el fondo, existe la impresión de que hay algo que preservar. Algo que mantener. Algo que podría perderse.

Sin saber siempre qué.

El miedo ya está ahí antes de cualquier reflexión sobre la muerte. Antes de cualquier idea de fin. Antes de cualquier cuestión metafísica.

Está ahí desde el momento en que la vida se vive como algo que depende de uno mismo.

Desde el momento en que existe la impresión de que hay que aguantar. Aguantar. Resistir. Mantener el tipo.

Nada de esto es patológico. No hay nada que corregir.

Se trata simplemente de darse cuenta de que este miedo no es un accidente. No es un defecto personal. No es una debilidad.

Ya está ahí, integrado en la forma habitual de vivir.

Reconocerlo así no lo hace desaparecer. Pero tal vez deje de ser un problema que resolver.

Y a veces, eso es suficiente para que algo se suelte, sin esfuerzo.

## Vivir para ser feliz

Es raro que alguien diga claramente que vive para ser feliz. La frase parece ingenua, casi infantil.

Y, sin embargo, a menudo está ahí, en segundo plano.

En las decisiones que tomamos. En las renuncias que aceptamos. En los compromisos que justificamos.

Ser feliz se convierte en una referencia silenciosa. No siempre como una expectativa alegre, sino como una necesidad.

No se trata necesariamente de buscar una alegría intensa. A menudo, se trata simplemente de no estar demasiado mal. De mantenerse a flote. De preservar un cierto equilibrio.

La felicidad adopta entonces formas modestas. Un poco de calma. Un poco de seguridad. Un poco de reconocimiento.

Nada excesivo.

Pero incluso así, algo se tensa.

Porque en cuanto la felicidad se convierte en una condición, la vida empieza a evaluarse.

Se comparan los momentos. Se clasifican las situaciones. Se juzgan los periodos.

Esto está bien. Esto no está bien. Esto podría estar mejor. La felicidad se convierte en un criterio.

Permite medir si estamos en el buen camino. Si hemos tomado las decisiones correctas. Si avanzamos en la dirección adecuada.

Y cuando no se cumple este criterio, aparece la inquietud.

No siempre es una tristeza franca. Más bien una sensación difusa de carencia.

Algo aún no está ahí. O ya no está. O nunca ha estado realmente ahí.

Entonces, la mente se activa.

Intenta comprender qué impide la felicidad. Examina las circunstancias. Analiza las relaciones. Interroga al pasado. Anticipa cambios.

Esta actividad puede ser muy sutil. Muy razonable. Muy bien argumentada.

Pero se basa en una hipótesis simple: la felicidad depende de algo que hay que ajustar.

Una situación. Una actitud. Una comprensión. Un estado interior.

La vida se convierte entonces en una obra discreta. Algo que mejorar. Que reequilibrar. Que optimizar.

Incluso cuando ya no se busca la felicidad «absoluta», a menudo queda esa expectativa mínima: que las cosas vayan más o menos bien.

Esta expectativa parece legítima. Y lo es.

Pero también instala una vigilancia permanente.

Estar atento a lo que podría perturbar. Evitar lo que podría causar sufrimiento. Corregir lo que amenaza el equilibrio.

Vivir para ser feliz no siempre parece una búsqueda exaltada. A menudo se parece más a una gestión prudente de la existencia.

Y esa gestión cansa.

Cansa porque supone que hay algo que mantener. Algo que proteger. Algo que podría perderse.

La felicidad, en este contexto, ya no es una experiencia. Se convierte en una responsabilidad.

Hay que hacer que dure. O que vuelva. O que no se aleje demasiado.

Esta presión no siempre es consciente. Está integrada en la forma de vivir.

Podemos decir que no buscamos nada, mientras seguimos tensos interiormente ante la idea de no ser felices.

Podemos decir que aceptamos la vida tal y como es, mientras esperamos en secreto que se vuelva un poco más dulce.

No hay nada falso en ello. Nada que denunciar.

Se trata simplemente de ver que vivir para ser feliz no siempre es una búsqueda alegre.

A menudo es una forma de tranquilizarse. Un intento de estabilizar algo.

Y mientras exista esta expectativa, el miedo puede seguir circulando tranquilamente, bajo formas más amables.

Ver esto no cambia nada en apariencia. La vida continúa. Los deseos también. Los impulsos también.

Pero a veces, reconocer que la felicidad se ha convertido en un deber basta para relajar un poco el esfuerzo.

Sin renunciar a la alegría. Sin despreciar los momentos agradables.

Simplemente dejando de lado la idea de que hay que vivir para ser feliz.

## Cuando buscar se vuelve agotador

Buscar no siempre se vive como una agitación. Puede ser tranquilo. Discreto. Casi razonable.

Buscar comprender lo que no funciona. Buscar mejorar lo que se podría mejorar. Buscar no repetir los mismos errores.

Esta búsqueda puede dar la impresión de avanzar. De no permanecer pasivo. De tomar las riendas de la vida.

Y durante un tiempo, parece necesaria.

Hay preguntas que hacerse. Ajustes que hacer. Toma de conciencia útiles.

Pero poco a poco, algo se cansa.

No necesariamente de golpe. Más bien como un desgaste progresivo.

La búsqueda se vuelve permanente. Ya no se detiene realmente.

Incluso en los momentos tranquilos, permanece esta actividad de fondo: *¿qué dice esto de mí? ¿qué es lo que aún no he visto? ¿qué debería comprender?*

Buscar se convierte en una postura.

Ya no se trata solo de resolver un problema concreto, sino de estar preparado para descubrir otro.

Esta vigilancia es agotadora.

Da la impresión de que siempre hay algo que hacer interiormente. Algo que rectificar. Algo que aclarar.

Incluso el descanso se vuelve sospechoso. Incluso el silencio pide una interpretación.

Cuando no pasa nada, la mente se pregunta por qué.

Cuando desaparece una dificultad, se pregunta cuándo llegará la siguiente.

Buscar puede entonces adoptar formas más sutiles.

Buscar estar más presente. Buscar estar más alineado. Buscar ser más auténtico.

La búsqueda se refina, pero el esfuerzo sigue siendo el mismo.

Siempre existe la idea de que falta algo. De que lo que se vive aún no es suficiente. Aún no es justo.

En esta etapa, el cansancio ya no está relacionado solo con las circunstancias de la vida. Está relacionado con el esfuerzo constante por comprenderse a uno mismo.

Aparece un cansancio particular. Ni físico. Ni emocional en el sentido habitual.

Un cansancio de introspección.

Se puede haber comprendido mucho, se puede haber trabajado mucho sobre uno mismo, se puede haber explorado mucho.

Y, sin embargo, sentirse más pesado que antes.

No porque la búsqueda haya fracasado, sino porque ya no tiene un final visible.

Entonces llega un momento muy sencillo.

No es una revelación. No es un clic espectacular.

Solo es un cansancio.

Una frase interior, a veces apenas formulada: «*Ya no puedo seguir buscando*».

Esta frase no es una conclusión. No es una decisión.

Simplemente marca un punto en el que el esfuerzo ya no puede continuar de la misma manera.

Buscar se vuelve demasiado costoso.

No porque se haya alcanzado la verdad, sino porque la energía de la búsqueda se agota.

En este punto, muchos se sienten fracasados. Creen que han fallado en algo. O que no han ido lo suficientemente lejos.

Pero este cansancio no es necesariamente un problema.

Quizás solo indique que la búsqueda, tal y como se estaba llevando a cabo, ya no es sostenible.

No hay nada que hacer al respecto.

Ni perseverar a toda costa. Ni renunciar de forma dramática.

Solo reconocer que buscar se ha vuelto pesado.

Y a veces, sin una decisión consciente, algo se relaja.

La búsqueda no se detiene por voluntad propia. Se detiene por falta de energía.

Y en esta ralentización, no hay necesariamente una respuesta.

Solo hay un poco menos de esfuerzo.

Y eso, por un tiempo, puede ser suficiente.

## Incluso la espiritualidad cansa

Llega un momento en que la búsqueda cambia de lenguaje. Ya no habla de éxito, ni de equilibrio, ni siquiera de felicidad.

Habla de conciencia. De presencia. De liberación.

La búsqueda se vuelve espiritual.

Puede comenzar de forma sencilla. Una lectura. Un encuentro. Una intuición de que el problema no está solo en las circunstancias, sino en la forma de vivir.

Para muchos, es un alivio.

No solo habría cosas que reparar en la vida, sino algo que ver más profundamente.

La espiritualidad abre un espacio. Parece ofrecer una perspectiva más amplia. Menos personal. Menos centrada en la historia individual.

Durante un tiempo, esto calma.

Las dificultades adquieren otro significado. El sufrimiento se convierte en una señal. Las emociones se observan en lugar de combatirse.

Pero poco a poco, reaparece algo familiar.

El esfuerzo.

Es más discreto. Más refinado. Pero está ahí.

Habría que estar más presente. Más consciente. Menos identificado. Menos atrapado por el ego.

La búsqueda no ha desaparecido. Ha cambiado de objeto.

Ya no se trata de mejorar la vida, sino de mejorar la relación con la vida.

Ya no se trata de ser feliz, sino de estar despierto, o alineado, o libre interiormente.

Las palabras varían, pero la estructura sigue siendo la misma.

Siempre hay alguien que busca alcanzar algo. Incluso si ese algo se presenta como la ausencia de alguien.

Esta contradicción rara vez se ve en el momento. Es sutil. Casi elegante.

La espiritualidad puede entonces volverse exigente.

Observar los pensamientos. Vigilar las reacciones. Cuestionar los apegos. Descubrir el ego hasta en sus formas más sutiles.

Incluso el descanso se examina. Incluso el silencio se interpreta. Incluso la paz se vuelve sospechosa si no es «profunda».

Vuelve el cansancio.

No un cansancio burdo. Un cansancio interior, sutil.

La sensación de que hay que estar siempre alerta. No volver a caer. No identificarse. No dejarse atrapar de nuevo.

Algunas personas se dan cuenta. Otras perseveran.

Acumulan enseñanzas. Retiros. Prácticas. Comprensión.

Y, sin embargo, algo sigue tensándose.

La espiritualidad, en esta etapa, ya no libera. Mantiene.

No por mala intención, sino porque está impulsada por la misma creencia silenciosa: que hay algo que alcanzar.

Cuando aparece este cansancio, a menudo se malinterpreta.

Se piensa que falta disciplina. O sinceridad. O perseverancia.

Se reprocha no llegar hasta el final.

Pero este cansancio no es un fracaso espiritual.

Quizás sea simplemente la señal de que incluso la búsqueda más noble no puede sustituir lo que ya está ahí.

No hay nada que rechazar en la espiritualidad. Nada que condenar.

Tiene su lugar. Tiene su función.

Pero no escapa al desgaste en cuanto se convierte en un proyecto impulsado por un centro interior.

Ver esto no aporta ninguna ventaja. No ofrece ninguna superioridad.

Incluso puede dejar un vacío.

Si la espiritualidad cansa, ¿qué queda?

Esta pregunta no requiere una respuesta inmediata.

Puede quedar abierta.

Y a veces, en este no saber, algo deja por fin de querer ir más allá.

## El momento en el que ya no se puede continuar

No siempre hay un acontecimiento concreto. No necesariamente una crisis. No necesariamente un colapso.

A veces es mucho más sencillo.

Una mañana, el esfuerzo no se reanuda. La motivación habitual ya no responde. Lo que hasta entonces impulsaba, ahora permanece en silencio.

No hay una decisión clara. Nadie dice: *lo dejo*. Solo hay una sensación: *ya no puedo seguir como antes*.

Este momento suele ser discreto. No se nota inmediatamente.

La vida continúa exteriormente. Los gestos están ahí. Las obligaciones también.

Pero interiormente, algo se ha detenido.

No es una comprensión. No es una certeza.

Una energía.

La energía que sustentaba la búsqueda. El esfuerzo por comprender. La voluntad de avanzar.

Esta energía no se ha retirado por elección. Simplemente se ha agotado.

Durante mucho tiempo, continuar parecía evidente. Aunque fuera difícil, era algo natural.

Y entonces, ya no es algo natural.

Puede haber una especie de desconcierto. Una sensación de vacilación. Como si un motor se hubiera apagado sin previo aviso.

¿Qué hacer ahora, si ya no se busca, si ya no se avanza,

si ya no se persigue nada?

Esta pregunta puede inquietar.

Puede dar la impresión de retroceder.

De perderse.

De quedarse en suspenso.

Pero este momento no es necesariamente una caída.

Tampoco es un resultado.

Es simplemente ese punto en el que el esfuerzo ya no encuentra justificación.

Seguir buscando requeriría una energía que ya no está ahí. Y fingir que se sigue adelante se vuelve demasiado pesado.

En este punto, muchos intentan volver a poner en marcha la máquina. Por costumbre. Por miedo al vacío.

Se obligan a volver a empezar. A releer. A practicar. A comprender de nuevo.

Pero algo se resiste.

No por oposición, sino por ausencia.

Ya no hay impulso para ir a ninguna parte.

Este momento se suele malinterpretar. Se ve como un bloqueo. Una regresión. Una pérdida de sentido.

Se busca darle un nombre. Un estatus.

Pero no es nada de eso.

Es simplemente el punto en el que la búsqueda ya no se sostiene.

Nada está claro todavía en ese punto. Y nada tiene por qué estarlo.

Puede haber un cansancio desnudo. Sin comentarios. Sin proyectos.

Un cansancio que no pide ser superado.

Solo reconocido.

A veces, en ese reconocimiento, algo se relaja muy ligeramente.

No es una solución. No es una revelación.

Es una relajación.

Como si la vida ya no necesitara ser llevada. Como si, por un tiempo, pudiera vivirse sin una dirección que defender.

Este momento no lleva a ninguna parte. No abre una nueva etapa.

Simplemente está ahí.

Y a veces, eso es suficiente.

## Nada que resolver

Después del agotamiento, no hay necesariamente claridad. No hay respuesta. No hay nueva comprensión.

Puede quedar algo muy simple: lo que está ahí, sin comentarios.

No han desaparecido todas las preguntas. Tampoco los miedos. Las emociones siguen apareciendo.

Pero ya no se presentan como problemas que hay que resolver.

Ya no hay esa urgencia por comprender. Ya no hay esa necesidad de dar sentido. Ya no hay esa presión de tener que llegar a alguna parte.

Lo que se vive, se vive.

La vida no se ha vuelto más fácil. Tampoco se ha vuelto más profunda.

Simplemente se lleva con menos peso.

Ya no hay nadie encargado de vigilar cada movimiento interior. Ya no hay nadie que tenga que validar lo que ocurre. Ya no hay nadie que tenga que triunfar en la vida.

Esto no significa que todo vaya bien. Ni que todo se acepte.

Solo significa que ya no hay una lucha permanente contra lo que es.

El pensamiento sigue funcionando. Organiza. Anticipa. Recuerda.

Pero ya no tiene la misión de salvar la existencia.

Ya no tiene que resolver la vida.

En este punto, puede haber una sensación inusual. Ni agradable. Ni desagradable.

Una tranquila neutralidad.

La vida cotidiana vuelve a ocupar su lugar habitual. Se realizan las acciones. Las relaciones continúan. Surgen imprevistos.

Nada de esto se idealiza.

Pero nada se interpreta ya como una señal de que hay que corregir algo fundamental.

Ya no hay ninguna búsqueda que llevar a cabo. No porque haya concluido, sino porque ya no tiene sentido.

Ya no es necesario buscar. Y no buscar no es una regla.

No hay nada que mantener.

Nada que preservar. Nada que defender.

Incluso la idea de «dejar ir» se vuelve inútil.

La vida ya no se vive como un problema que hay que resolver, ni como un enigma que hay que descifrar.

Simplemente se desarrolla.

Esto puede parecer pobre. O banal. O decepcionante.

No hay ningún estado especial que reconocer. Ninguna paz que medir. Ninguna estabilidad que mantener.

Lo que hay es suficiente en ese momento. Y si ya no es suficiente, también se vivirá.

No se excluye nada.

No hay nada que resolver porque nunca ha habido un problema central.

Solo el cansancio de llevar algo que no era necesario llevar.

Verlo no cambia nada. Pero a veces quita un peso innecesario.

Y luego, como siempre,

la vida continúa.

## Epílogo

No hay nada que llevarse de estas páginas. Nada que recordar. Nada que poner en práctica.

Si se ha reconocido algo, no es necesario prolongarlo.

Si no se ha reconocido nada, no es necesario explicarlo.

Este libro no marca una etapa. No propone una visión justa. No corrige nada.

Simplemente se detiene aquí.

Y ahora, la vida continúa.

# Nada que resolver

*Cuando buscar ya no ayuda*

Muchos buscan comprender, mejorar, encontrar un sentido. Y a veces, esa búsqueda se vuelve agotadora.

Este libro no propone soluciones, caminos ni perspectivas acertadas. Simplemente describe ese momento en el que el esfuerzo ya no da respuesta.

Cuando buscar ya no ayuda, puede quedar algo muy sencillo: lo que es, sin tener que resolverlo.